Почему руки не смотрятся внушительно в расслабленном состоянии? Несколько причин

4 января 2020 · 13K прочитали

Мощные руки

Человека, который увлечён силовыми тренировками, выдают накаченные руки. Они чаще остальных частей тела находятся на виду, особенно в тёплое время года. Однако бывает так, что атлет вроде и прогрессирует, что показывают сантиметры на измерительной ленте, которой он делает замеры, однако его руки, находящиеся в расслабленном состоянии, впечатления на окружающих не производят.

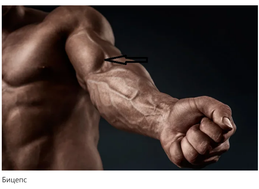
Ему не задают вопросов, вроде таких: "А ты что, качаешься?" И это даже тогда, когда он одет в футболку с коротким рукавом, едва прикрывающими его руки. Почему же у некоторых любителей железа, несмотря на кажущийся прогресс, руки не выглядят мощными в расслабленном состоянии? На это есть несколько причин, о которых мы расскажем в данной статье.

Плохо развит трицепс

Рельефный трицепс

Многие при тренировке рук делают упор на бицепс, при этом качают трицепс, либо от случая к случаю, либо "для галочки". На самом же деле именно трицепс, в большей степени, придаёт руке объём, когда она находится в выпрямленном и расслабленном состоянии. Если это про вас, то начинайте усиленно тренировать свои трёхглавые мышцы.

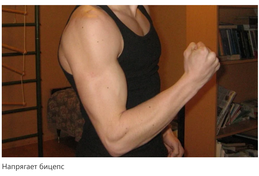
Недостаточно развита нижняя часть бицепса



Бицепс

Именно нижняя часть бицепса создаёт впечатление мощных и наполненных рук, когда они не напряжены. У некоторых атлетов он развит, преимущественно, в верхней части и поэтому из-под футболки его особо не видно. Форма бицепса задана генетически, однако, при помощи ***специальных упражнений*** его можно немного "спустить" вниз.

Ваши руки на самом деле худые



Напрягает бицепс

Часто мы себе льстим и видим себя лучше, чем есть на самом деле. Это касается и фигуры. Оцените своё тело трезво и если вы на самом деле не дотягиваете до того уровня, чтобы на вас обращали внимание, то особо не расстраивайтесь. Если вы проявите упорство и терпение, то наступит тот час, когда и на ваши руки начнут смотреть с восхищением.

ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ:

> ***Как гарантированно избавиться от выпирающего живота и отвислых боков***
>
> ***Какие мышцы сложно накачать натуральным атлетам***
>
> ***5 симптомов снижения уровня тестостерона***
>
> ***Турникмены с мышцами бодибилдеров***

Не пропустите новые публикации
Подписаться

113 57

Комментарии 57

по популярности
Комментировать
Войдите, чтобы комментировать

Юрий Словцов 3 года

Руки растут пропорционально общей мышечной массе. Хочешь большие руки - качай спину. Про трицепс все верно, он дает две трети объема.

Ответить 56

12 ответов

Евгений Иванов 3 года

Руки в расслабленном состоянии выглядят не атлетично, если качать их малыми весами с идеальной техникой. Пампить. Полная аналогия с эрекцией. Раздувает. Но не надолго. Сильные руки всегда выглядят внушительно.

Ответить 7

В мире цистерн 3 года

Жирка много, и от одежды зависит, а точнее от длинны рукавов на футболке. В идеале, чтобы они были шире на 1-2 сантиметра руки, а по длине до крепления дельты, где подрез как раз идет 1/3 плеча где то. Как на первом фото в общем, если со второй фотки пацанчик такую оденет, уже в разы выгоднее будет визуально смотреться.

Ответить 3

1 ответ

Еще 15 комментариев